

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ГИМНАЗИЯ-ШКОЛА С. ИВАНТЕЕВКА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ»

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Руководитель	Заместитель директора по	Директор гимназии
образовательного центра	УВР	
педагогов гимназии		
	Чулкова Т.В.	Джавадова Н.В.
	от «29» августа 2023 г	Приказ №170 от «29» августа 2023 г
Бородастова И.В.		
Протокол №1		
от «29» августа 2023 г		

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
основного общего образования  
курса внеурочной деятельности  
«ВОЛЕЙБОЛ»  
(ДЛЯ 5-9 КЛАССОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ)

Направление «СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ»

учителя физической культуры  
высшей квалификационной категории  
Тарасовой Ольги Леонидовны

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса внеурочной деятельности «ВОЛЕЙБОЛ» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, требованиями к основной образовательной программе основного общего образования, на основе пособия для учителей и методистов - Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77 с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).

Данная программа предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися 5-7 классов, проявляющих интерес к физической культуре и спорту. Она учитывает возрастные, общеучебные и психологические особенности школьника 10-13 лет. Программа рассчитана на 2 года обучения. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

Программа по волейболу предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Основной показатель работы внеурочной деятельности по волейболу: выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

### **Цель:**

Содействие всестороннему развитию личности школьника, создание условий для полноценного физического развития и укрепления их здоровья посредством приобщения к регулярным занятиям волейболом.

### **Задачи:**

#### Образовательные

- обучить техническим приемам игры и тактическим действиям; постепенный переход к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей учащихся;
- повысить игровую культуру на основе изучения правил игры в волейбол и игрового опыта
- обучить практическим навыкам организации и судейства соревнований по волейболу;

#### Развивающие:

- укреплять здоровье, закалять организм;
- целенаправленно развивать физические качества, специальные двигательные навыки ребенка.

#### Воспитательные:

- формирование здорового образа жизни; привлечение семьи, друзей учащихся к участию в спортивных мероприятиях и праздниках.
- формирование потребностей в регулярных занятиях спортом, навыков самоконтроля, гигиенических навыков.
- воспитание волевых качеств (целеустремленности, настойчивости, выдержки, самообладания, дисциплины, трудолюбия).
- воспитание чувства коллективизма, работы в команде, взаимопомощи партнеру;

## РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### *Личностные :*

у учащихся будут сформированы:

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;
- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов;
- сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- стремление к физическому совершенству, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- формулирование и объяснение собственной позиции в конкретных ситуациях общественной жизни на основе полученных знаний с позиции норм морали и общечеловеческих ценностей, прав и обязанностей гражданина.
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками.

### *Метапредметные:*

у учащихся будут сформированы:

- умение определять и формировать цель деятельности с помощью учителя.
- умения анализировать предлагаемые задания, понимать поставленную цель;
- умения делать выводы в результате совместной работы.
- умение анализировать свою деятельность с целью определения существенных для спортивной деятельности характеристик;
- умение самостоятельно и с помощью учителя составлять план подготовки и следовать ему;
- контроль своей деятельности на всех этапах работы;
- готовность сотрудничества при выполнении коллективной работы;
- умения объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- умения анализировать и оценивать игровую ситуацию.
- способности вести спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях; стремление индивида вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т. д.);
- умения использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- основы способов контроля (самоконтроль, самооценка, взаимоконтроль, взаимооценка);
- умения применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом, формировать первичные навыки судейства.
- умения объяснять и объективно оценивать технику выполнения упражнений;

*Предметные:*

у учащихся будут сформированы:

- умения выполнять основные технические приемы: стойки и перемещения игрока; прием и передача мяча сверху двумя руками; прием и передача мяча снизу двумя руками; нижняя прямая подача; верхняя прямая подача.
- знания и выполнение техники безопасности на занятиях волейболом;
- знания о правилах игры волейбол;
- знания о теоретических и практических основах игры волейбол, его развития в современном мире и роли в укреплении здоровья;
- умения выполнять групповые и индивидуальные действия в защите и нападении;
- умения вести наблюдение за показателями своего физического развития и физической подготовленности;
- умения находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять.
- знания по организационным вопросам подготовки и проведения соревнований;
- уметь оказывать первую медицинскую помощь при ушибах и ссадинах.

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

- достижение более высокого уровня физического развития и уровня физической подготовленности учащихся, занимающихся по данной программе;
- повышение уровня технической подготовленности в данном виде спорта;
- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
- приобретение необходимых морально-волевых, психологических качеств для стабильности и успешности выступлений на соревнованиях;
- формирование сборной команды школы для участия в соревнованиях по волейболу;
- решение проблемы занятости в свободное и каникулярное время;
- гражданское, физическое и духовное развитие детей;

В течение учебного года участники секции представляют результаты своей деятельности на соревнованиях школьного уровня (межшкольные соревнования, товарищеские встречи).

Результаты спортивной деятельности и участия в соревнованиях и мероприятиях фиксируются в портфеле достижения школьника.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### **Теоретические знания**

Определения основных понятий. Функции игроков. Комплектование команды. Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма на занятиях волейболом. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу. Правила игры, организация и проведение соревнований. Понятие о методике судейства. История происхождения и развитие волейбола в современном мире.

Формы организации: беседа, поисковые исследования, постановка и решение проблемных вопросов.

Виды деятельности: познавательная деятельность, проблемно-ценностное общение.

**Общая физическая подготовка** направлена на развитие физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость), необходимых для игры в волейбол.

- Легкоатлетические упражнения: бег челночный, повторный, переменный, кроссовый; прыжки-в длину, в высоту; метание мяча.
- Плавание: проплывание отрезков изученными способами плавания. Плавание под водой.
- Гимнастические упражнения: основы акробатики; упражнения на перекладине; упражнения с отягощениями; на гимнастической скамейке; КУ с предметами и без предметов (для укрепления мышц туловища)
- Подвижные игры на материале игры волейбол; баскетбол.

**Специальная физическая подготовка** - упражнения для привития навыков быстроты ответных действий для укрепления мышц, участвующих в выполнении передач и подач мяча, для развития силы и быстроты сокращения мышц, участвующих в выполнении нападающих ударов.

- Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий

1. По зрительному сигналу бег 10 – 15 м из различных исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лёжа на спине и на животе ( по отношению к стартовой линии волейболист принимает самые разнообразные положения), стойка на лопатках.

2. Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег 5 и 10 м ( общий пробег за одну попытку 20 – 30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперёд, а потом – спиной вперёд и т.д. По принципу «челночного» бега передвижения приставными шагами. Задания усложняются, занимающиеся передвигаются с набивными мячами в руках по треугольнику, четырёхугольнику.

- Упражнения для развития прыгучести.

1. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх. То же, но с прыжком вверх.
2. Из исходного положения, стоя на гимнастической стенке, правая нога сильно согнута, левая опущена вниз, держась за рейку на уровне лица, быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же, но на левой ноге.
3. Многократные броски набивного мяча над собой в прыжке и ловля после приземления.
4. Стоя у стены с баскетбольным мячом в руках, ловля и броски мяча в стену в прыжке.
5. Непрерывные прыжки вверх на сложенные гимнастические маты (высота и количество прыжков подряд постепенно увеличиваются).
6. Прыжки с преодолением препятствий (гимнастической скамейки).

7. Прыжки с места, отталкиваясь двумя ногами, вперёд, назад, вправо, влево.
  8. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча. То же, но с разбега в три шага.
  9. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.
- Упражнения для развития физических качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча.
    1. Отталкивание ладонями от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой.
    2. И.п. (исходное положение) упор лежа. Передвигаясь на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте.
    3. Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица. Движения как при передачи мяча сверху двумя руками.
    4. Многократные броски набивного мяча или баскетбольного от головы двумя руками вперед на точность.
    5. Многократные передачи баскетбольного (футбольного) мяча в стену, и ловля его после отскока.
    6. Поочередная ловля и броски набивных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры.
    7. Многократные прыжки вперед с низкого приседа с последующим удержанием стойки и набивного мяча в финальной фазе 2-3 сек – имитируя передачу мяча сверху двумя руками.
    8. То же, но после 2-4 прыжков, бросок мяча в сторону на 3-5 метров с последующей ловлей и удержанием мяча (2-3 сек) в заключительной фазе приема.
  - Упражнения для развития физических качеств, необходимых при выполнении подачи мяча.
    1. И.п. с набивным мячом у сетки. По сигналу бросок через сетку на точность определенным способом.
    2. Подача мяча с максимальной силой на дальность.
    3. Многократные броски малых мячей через сетку на точность, после 3-4 элементов акробатики. Сигнал с указанием способа подается во время выполнения акробатического элемента.
    4. Многократные броски набивного мяча одной рукой над головой: правой влево, левой вправо с последующей ловлей и броском мяча в прыжке (имитируя подачу).
    5. И.п. наклон вперед, хват снизу за скамейку, ноги прямые. По сигналу развивать напряжение мышц – разгибателей спины с последующим выпрямлением и ударом малого мяча, верхней подачей от броска партнера.
  - Упражнения для развития физических качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.
    1. Броски набивного мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку с поворотом туловища влево, вправо.
    2. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочек с песком.
    3. Чередование бросков набивным мячом и ударов малым мячом через сетку от набрасывания партнера.
    4. Многократные удары по мячу. Мячи с разных сторон и под разным углом набрасывают партнеры.
  - 5. Спрыгивание с высоты (до 60 см) с последующим кувырком и далее броском малого мяча в прыжке (имитируя нападающий удар).

## 6. Подвижная игра «Снайперы».

- Упражнения для развития физических качеств, необходимых при выполнении блокирования.
  1. Медленный бег в сочетании с передвижением приставными шагами вдоль сетки.
  2. В парах через сетку. Медленный бег вдоль сетки с внезапным изменением скорости направляющим – руки с мячом вверх. Соперник ускоряется и «салит», касаясь мяча в прыжке через сетку.
  3. Серийные прыжки вверх к отметке 30-40 см от поднятой руки у сетки. По сигналу ускорение и блокирование удара с собственной передачи в известном направлении.
  4. Упражнения на растягивание мышц в сочетании с игрой «Часовые и разведчики», используя элементы блокирования.
  5. Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняя остановки и в прыжке броски над собой. Блокирующий (руки вверх) должен своевременно занять и.п. и осуществить блокирование в момент выпуска мяча из рук нападающего.
  6. Стоя у сетки руки вверх. Имитация скоростного блокирования в середине и на краю сетки.

Формы организации: соревновательная деятельность, игровые моменты, самооценка.  
Виды деятельности: познавательная деятельность, спортивно-оздоровительная деятельность, игровая деятельность.

**Техническая подготовка** - комплекс специальных приемов, необходимых волейболисту для успешного участия в игре. Она является следствием ведения спортивной борьбы, дающим возможность игроку в рамках правил решать конкретные тактические задачи в различных игровых ситуациях.

Стойки игрока. Перемещения игрока (шагом, бегом, скачком, приставным шагом). Прием мяча снизу одной, двумя руками. Передачи мяча сверху двумя руками вперед, над собой, назад, стоя спиной к цели на месте, в движении, в прыжке. Передача мяча снизу двумя руками на месте, после перемещения вперед, Передачи: длинные, короткие. Верхняя прямая подача. Нижняя прямая подача.

Формы организации: проблемные вопросы, соревновательная деятельность, игровые моменты, самооценка, самоанализ, наблюдения.

Виды деятельности: познавательная деятельность, спортивно-оздоровительная деятельность, игровая деятельность

**Тактическая подготовка** представляет собой совокупность средств, действий, способов и форм ведения игры и целесообразное их применение с учетом конкретной обстановки.

Тактика нападения *Индивидуальные действия:* выбор места при действиях без мяча и с мячом; выбор способов передачи мяча через сетку; Упражнения для совершенствования тактики передач.

*Групповые действия:* прием мяча с подачи и первая передача в зависимости от расположения игроков зон 3 и 2; вторая передача игроку, сильнейшему в нападении. Взаимодействие игроков передней линии; взаимодействие игроков задней линии.

*Командные действия:* система игры со второй передачи игрока передней линии; прием подачи и первая передача в зону 3.

Тактика защиты *Индивидуальные тактические действия:* умение применять способы приема и передачи мяча; выбор наиболее целесообразного приема подач; выбор места в различных игровых ситуациях; при действиях с мячом – выбор способа приема мяча.

*Групповые действия:* взаимодействие игроков внутри линии при передаче мяча от подачи и передачи; взаимодействие игроков задней и передней линии; страховка игроков; расположение игроков задней линии при подаче соперника; расположение игроков передней линии при подаче и передаче соперника.

*Командные действия:* расположение и взаимодействие игроков при приеме подачи (в линию, уступами); при приеме передач соперника (углом вперед, углом назад).

Формы организации: проблемные вопросы, соревновательная деятельность, игровые моменты, самооценка, самоанализ, наблюдения.  
Виды деятельности: познавательная деятельность, спортивно-оздоровительная деятельность, проблемно-ценностное общение, игровая деятельность.

#### **Организация соревнований и участие в соревнованиях**

Формы организации: соревновательная деятельность, игровые моменты, самооценка, самоанализ, наблюдения.

Виды деятельности: игровая деятельность; познавательная деятельность; спортивно-оздоровительная деятельность.

#### **Выполнение контрольных нормативов**

Формы организации: соревновательная деятельность, игровые моменты, самооценка, самоанализ, наблюдения.

Виды деятельности: игровая деятельность; познавательная деятельность; спортивно-оздоровительная деятельность.



№ П/П	НАЗВАНИЕ РАЗДЕЛА	КОЛ-ВО ЧАСОВ	УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ (ЭОР, ЦОР)	ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ АСПЕКТ
1	Теоретическая подготовка	8	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/main/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/main/</a>	Понимающий ценность жизни, здоровья и безопасности. Проявляющий интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в РФ, гордость за победы выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев
2	Общая физическая подготовка	24	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/main/262829/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/main/262829/</a>	Выражающий установку на здоровый образ жизни.
3	Специальная физическая подготовка	26	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/start/</a>	Способный адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям.
4	Техническая подготовка	56	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/main/</a>	Устремленный к физическому совершенству, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта
5	Тактическая подготовка	22	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/main/</a>	Знающий и соблюдающий правила безопасности, безопасного поведения.
6	Организация соревнований и участие в соревнованиях	8	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/main/290634/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/main/290634/</a>	оценивающий своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях Принимающий участие в мероприятиях патриотической направленности.
7	Выполнение контрольных нормативов	4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7136/main/261647/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7136/main/261647/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/main/263019/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/main/263019/</a>	Выражающий установку на здоровый образ жизни. Проявляющий неприятие вредных привычек.
	Итого:	148		

№ - п/п	Контрольные нормативы	Пол	Показатель		
			низкий	средний	высокий
1	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее 1,5м. (кол-во раз)	Юн.	10	15	20
		Дев.	9	12	16
2	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее 1м. (кол-во раз)	Юн.	10	12	15
		Дев.	8	10	12
3	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)	Юн.	17	20	25
		Дев.	15	18	22
4	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку (из 10)	Юн.	4	6	9
		Дев.	3	5	8
5	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/ правую половину площадки (из 10)	Юн.	3	4	5
		Дев.	2	3	4
6	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6 (из 5 попыток)	Юн.	3	4	5
		Дев.	3	4	5
7	Передача мяча снизу двумя руками над собой	Юн.	8	15	20
		Дев.	7	12	18
8	Передача мяча сверху двумя руками над собой	Юн.	9	15	20
		Дев.	8	10	17

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры, М - Физкультура и спорт, 2005г.
2. Болдырев Д.М., Фурманов А.Г., Волейбол. М-Физкультура и спорт, 1983г.
3. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н., Волейбол в школе, М - «Просвещение» 1989 г.
4. Клещев Ю.Н., Фураев Ю.П., Тактическая подготовка волейболистов, М- Физкультура и спорт, 1968
5. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. «Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/ М.:Просвещение,2011
6. Матвеев А.П., Примерные рабочие программы, Предметная линия учебников, 5-9 классы, 2019г, 2 изд.
7. Найминова Э. Книга для учителя. Физкультура. Методика преподавания. Спортивные игры. - Ростов-н/ Д: «Феникс», 2001 г.